

# ピザ餅



エネルギー	343.1kcal
タンパク質	5.79 g
脂質	4.76 g
炭水化物	70.55 g
ナトリウム	279.25m g
リン	144.1m g
カリウム	175.7m g
食塩相当量	0 g

## 材料1人分

<u>グンプンのカ餅</u>	135 g
ロースハム	10 g
トマト	15 g
玉葱	10 g
ピーマン	5 g
とろけるチーズ	10 g
粒マスタード	3g
トマトケチャップ	5 g
ドライパセリ	2g

## 作り方

- 1 グンプンのカ餅はオーブントースターで焼く（4分から5分）。
- 2 1の上にそれぞれ等分したロースハム、トマトと玉ねぎの薄切り、ピーマンの輪切り、ミックスチーズを上のにのせ、さらにオーブントースターで焼く。
- 3 チーズがとろける時を見て取りだし、ハムには粒マスタード、トマトと玉ねぎにはみじん切りパセリ、ピーマンはトマトケチャップをのせていただく。